



ほけんだよい

R 8. 9

礼羽小

保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

9月はまだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏の疲れが残っているのかもしれませんが。そんな時には、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて体の調子を整えたり、リラックスをする時間を取ったりして、自分の心と体に目を向けましょう。

9月の保健目標

けがに気を付けよう

・準備体操、整理運動

・しっかり睡眠

・バランスのよい食事

スポーツの秋を安全にたのしむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて運動しよう

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

9月の保健行事

《身体測定》

9月 1日 (火)

5・6年生、オレンジ学級

9月 2日 (水)

3・4年生

9月 3日 (木)

1・2年生

体操着の準備をお願いします。

夏休みが終わってもまだ強い日ざしは残っています。暑さ対策をしましょう。



外に出る時は
帽子をかぶる



運動中はときどき
休憩をとる



こまめに水分をとる
つかれている時は
体を休める

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち?
それはなぜ?

ケース1

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。》

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは
Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口
からばい菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。》

Cさん



水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



氷で
5分以上冷やした。



早く治ったのは
Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

ケース3

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。》

Eさん



動けそうだったから傷口を
洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室
で固定して冷やした。



早く治ったのは
Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化する
よ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、拳上」
(RICE) を覚えておこう。